

# 「生活技能大進擊-健康體位主題」 網路有獎徵答活動計畫書

## 一、 背景說明

世界衛生組織指出，肥胖者相較健康體重者罹患糖尿病、代謝症候群及血脂異常之相對危險性高達3倍以上，而大腸癌、乳癌、子宮內膜癌及高血壓也有2倍的風險，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達三分之二，對於兒童及青少年罹患慢性疾病、社交及學習表現上也有影響。

根據教育部「學生健康檢查資料」，105學年度年國小及國中學童過重及肥胖比率各為28.1%及29.5%，與104學年度國小及國中學童過重及肥胖比率相較28.7%及29.2%，已逐步降低。肥胖除遺傳外，主要是受到致胖環境及生活型態因素的影響，如含糖飲料、速食、不健康點心攝取過多；乳製品與蔬菜水果攝取不足；外食比例過高；身體活動不足；看螢幕及久坐時間過長；以及睡眠時數不足等。因此，預防肥胖必須家長重視及自兒童時期養成良好的健康行為作起，以及持續推動健康促進學校，喚起家長及學校對肥胖防治的重視。

世界衛生組織定義生活技能為使人們能正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力及機制。有助於增進個人行為能力或增進人與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出。為促使兒童及青少年從小落實健康飲食、身體活動相關生活技能，從而能達到自我健康管理，落實健康生活型態，故運用本署106-107年針對國小、國中及高中職三階段學生，發展之生活技能為核心之健康體位教材內容，辦理本次網路有獎徵答活動，以高中職以下學生為對象，以健康體位為主題，增加其對於自我覺察、做決定、目標設定等生活技能之認識及應用，故辦理本次活動。

二、 目標：運用生活技能主題之網路有獎徵答活動，增加學生及家長對於生活技能之認識，進而帶動生活技能教學推廣之風潮，促使學生從校落實健康生活型態。

三、 對象：全國高中職以下學生及家長共同參加。

四、 活動時程：

(一) 有獎徵答活動：即日起至 11 月 23 日。

(二) 抽獎及獎項寄送：活動完成後 10 日內完成抽獎，抽獎後於 12 月 4 日完成得獎名單公告。

五、活動內容

(一) 運用本署「生活技能融入健康體位教材」以 3 階段方式，以健康體位(含健康飲食及運動)為主題，運用自我覺察、做決定、目標設定等生活技能，進行有獎徵答，鼓勵學生、家長及有興趣之民眾共同參與，認識生活技能對於健康之重要性。

(二) 問卷網址 <https://reurl.cc/4y6rV>



六、贈獎內容：完成者抽出 50 名 600 元超商禮券。

七、其他注意事項：

(一) 得獎者未滿 20 歲之未成年人，除得獎人之身份證明文件之外，另需提供法定代理人（或監護人）之身份證明文件。

(二) 活動獎品，於活動結束次月底前統一寄送。

(三) 主辦單位保留一切活動變更、修改、解釋之權利。

(四) 參加本活動即同意將填寫內容使用於此活動，及供主辦單位活動開獎使用。

(五) 得獎人有下列情形者，取消得獎資格：

(1) 不配合提供開立之扣繳憑單所須之個人資料。

(2) 未符合活動規範，或其他影響活動公平性之行為。

(六) 獲獎名單公布後，將請獲獎人依限，主動私訊回覆健康署粉絲專頁，並提供領獎相關證明資格文件(含真實姓名、身分證正反兩面影本) 與通訊資訊(聯繫電話及地址)，如拒絕提供，將視為不符合本次參與活動對象資格；逾期未回覆者或經發現提供內容與事實不符者，均視為棄權放棄領獎。

八、活動聯絡人：三立電視股份有限公司陳先生，電話：(02)8792-8888#87111，電子郵件：Ivan.chen@mail.sanlih.com.tw。